



Recept geschikt voor: 5 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 21 min | **Totale bereiding:** 22 min
Bertyn producten: Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger

Bron: bertyn.eu | Chef: [Serge Restiau](#) | © Serge Restiau

Proteinreiche Bällchen in Tomatensoße, die Besten aller Zeiten

Ingrediënten

- 1 Beutel Instant-Protein-Veganmix - 3x 90g Seitanburger von Bertyn (150 g)
- 120 bis 150 ml Wasser
- 2 EL frische, feingehackte Blattpetersilie
- 1 EL feingehackte raue Zwiebel

Bereidung

1. Geben Sie den Inhalt des Beutels in eine Schüssel, fügen Sie die Blatt Petersilie und die Zwiebel hinzu.
2. Mischen Sie alles gut durch und fügen Sie dann 120 bis 150 ml Wasser hinzu.
3. Kneten Sie alles kurz durch, bis Sie eine Teigkugel haben.
4. Teilen Sie den Teig in 6 bis 7 Bällchen auf (nicht kneten!) und backen Sie diese in extra nativem Olivenöl in der Pfanne auf kleiner Flamme.
5. Sorgen Sie dafür, dass sie auf allen Seiten schön braun werden.
6. Fügen Sie Ihre Lieblingstomatensauce (oder eine Sauce Ihrer Wahl) hinzu und lassen Sie die Bällchen in der Sauce weiterkochen.
7. Mit Blatt Petersilie garnieren.

Guten Appetit!